

上海市第五十四中学初二4班课表

第一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动

课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					

眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40		外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40		体育与健康	外语	数学	数学

课间	10:40-10:50	清明假期				
第四节	10:50-11:30		体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30		道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20		化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10		数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		物理	课后服务	课后服务	

第七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史				生物学

课间	8:40-8:50		期中能力诊断	
第二节	8:50-9:30	物理		外语
大课间	9:30-10:00			
第三节	10:00-10:40	数学		数学
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	生物学		语文
午餐	11:30-11:50			
午休	11:50-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30	语文		劳动
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	语文		综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	外语		课后服务
课间	15:10-15:20			
/	15:20-	体育活动		

第九周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	五一假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	
课间	15:10-15:20					

/	15:20-	体育活动	课后服务	化学	课后服务
---	--------	------	------	----	------

第十周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	五一假期		信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30			道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20			音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10			化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		课后服务	课后服务		

第十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第十二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第十三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第十四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第十五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第十六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	期末能力诊断			端午假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理				
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学				
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文				
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语				
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动				

第十七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
--	----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8:00-8:40	历史	外语	信息科技	语文	生物学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文	数学	体育与健康	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康	外语	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	物理	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治	道德与法治	道德与法治	劳动
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	音乐	历史	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	化学	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理	课后服务	课后服务	

第十八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	外语			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	语文			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	体育与健康			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康			
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	道德与法治			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学			

课间	15:10-15:20					
/	15:20-	体育活动	物理			